

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

| 餐別 \ 日期 | | 5月26日 | | 5月27日 | | 5月28日 | | 5月29日 | | 5月30日 | |
|---------|----------|-----------------|-------|-----------|-------|------------|---|-------------|--|-------|--|
| | | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
| 早餐 | 主食 | ★●▲火腿肉鬆起司沙拉堡(巧) | | ●■日式沾麵(巧) | | ●■德式蔥抓餅(面) | | ●■海苔肉鬆麵包(欣) | | | |
| | 副食(圍膳) | ★●■鍋燒雞絲麵 | | ●■水餃 | | ●▲黃金開口笑 | | ★●▲肉絲蛋炒飯 | | 煮 | |
| | 飲料 | ★●奶綠 | | ●紅茶 | | ★●■阿華田 | | ★●奶茶 | | 煮 | |
| 營養分析 | 蛋白質(g) | 28 | | 28 | | 29 | | 28 | | | |
| | 醣類(g) | 126 | | 126 | | 130 | | 126 | | | |
| | 脂質(g) | 32 | | 30 | | 30 | | 31 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 904 | | 886 | | 906 | | 895 | | | |
| | 鈣(mg) | 350 | | 350 | | 250 | | 350 | | | |
| | 纖維(mg) | 1 | | 1 | | 2.1 | | 1 | | | |
| 中餐 | 主食 | ★●小米飯 | | ★●糙米飯 | | ★●紫米飯 | | ●■炸醬麵 | | 煮 | |
| | 主菜 | ★■蒲燒魚片 | | ■▲香酥排骨 | | 炸■▲曼波雞排 | | 炸■蔥爆里肌 | | 燒 | |
| | 副菜 | ■家常豆腐 | | ●■蘿蔔烤麩 | | ●麻辣海茸 | | ★■滷蛋 | | 滷 | |
| | | ●■羅漢齋 | | ●■什錦雜燴 | | ●■南瓜肉末 | | ●▲酥炸雙拼薯條 | | 炸 | |
| | | ●奶油白菜 | | ●青花菜 | | ●小白菜 | | ●空心菜 | | 炒 | |
| | 鹹湯 | ■●苦瓜排骨湯 | | ■●酸菜豬血湯 | | ★■●紫菜蛋花湯 | | ●■筍干大骨湯 | | 煮 | |
| | 甜湯 | ●椰果麥茶 | | ★●芋頭牛奶 | | ●黑糖粉粿 | | ●可可珍珠 | | 煮 | |
| | 水果/飲品 | | | 香蕉 | | | | | | | |
| 營養分析 | 蛋白質(g) | 33 | | 31 | | 31 | | 32 | | | |
| | 醣類(g) | 132 | | 132 | | 133 | | 134 | | | |
| | 脂質(g) | 30 | | 33 | | 33 | | 33 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 930 | | 949 | | 953 | | 961 | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 355 | | 266 | | 310 | | | |
| | 纖維(mg) | 5.4 | | 5.7 | | 7 | | 5.4 | | | |
| 晚餐 | 主食 | ★●紫米飯 | | ★●紫米飯 | | ★●紫米飯 | | | | | |
| | 主菜 | ■紅燒豬排 | | ■迷迭香雞排 | | ■可樂豬腳 | | 燒 | | | |
| | 副菜 | ★■●▲五彩烘蛋 | | ★●■▲蛋黃芋丸 | | 炸★■▲小魚乾花生 | | 炒 | | | |
| | | ●蘋果烤派 | | ●■紅燒黑輪 | | ★●■白菜滷 | | 滷 | | | |
| | | ●高麗菜 | | ●福山萵苣 | | ●油菜 | | 炒 | | | |
| | 鹹湯 | ■●味噌豆腐湯 | | ■●剝皮辣椒雞 | | ●■關東煮 | | 煮 | | | |
| 甜湯 | ●百香愛玉 | | ●珍珠綠茶 | | ●檸檬冬瓜 | | 煮 | | | | |
| 營養分析 | 蛋白質(g) | 31 | | 32 | | 32 | | | | | |
| | 醣類(g) | 133 | | 132 | | 133 | | | | | |
| | 脂質(g) | 30 | | 33 | | 30 | | | | | |
| | 熱量(Kcal) | 926 | | 953 | | 930 | | | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 310 | | 380 | | | | | |
| | 纖維(mg) | 4 | | 4.2 | | 4.3 | | | | | |

端午節

營養師叮嚀：

◎菜單中含有過敏原食物標示★

◎菜單中有加辣標示*

◎主要熱能營養素

醣類標示●

蛋白質標示■

脂肪標示▲